

**PENGARUH PROGRAM 11+ *EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ATLET SEPAK BOLA**



SKRIPSI

**Disusun untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Pesyaratan Akhir
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi**

Disusun Oleh:

NI'MATUL MU'ALLIMAH

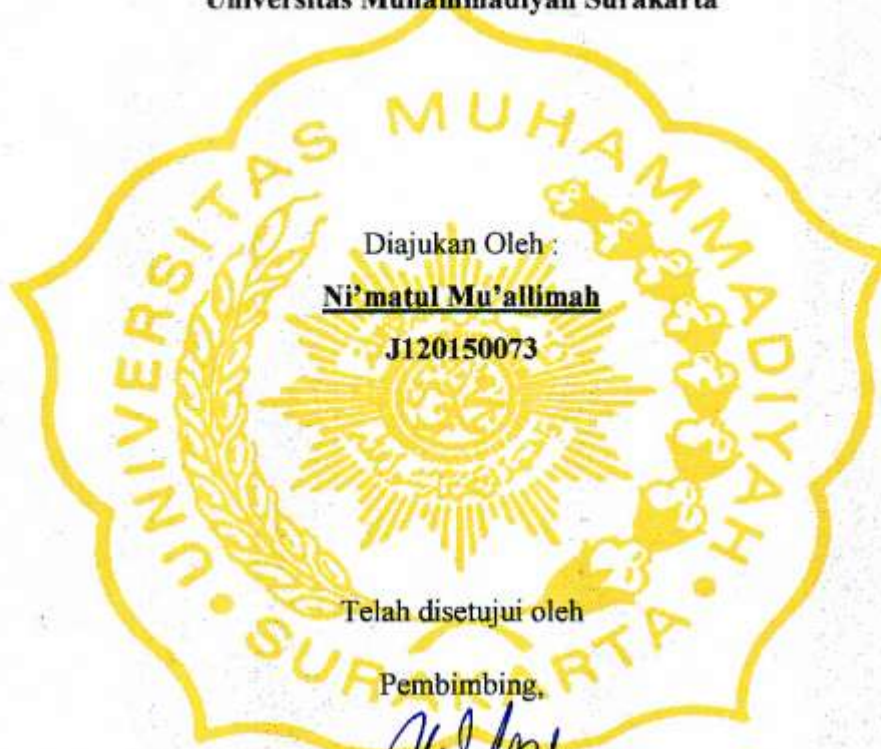
J120150073

**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**UJIAN SKRIPSI PENGARUH PROGRAM 11+ *EXERCISE* UNTUK
MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ATLET SEPAK
BOLA**

**Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji
Seminar Proposal Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



Wijianto, Ftr., M.Or

NIK : 110.1676

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PROGRAM 11+ *EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ATLET SEPAK BOLA

Disusun Oleh :

NI'MATUL MU'ALLIMAH

J 120 150 073

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Dan
Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapat Gelar Sarjana
Fisioterapi.

Hari : Kamis

Tanggal : 24 Januari 2019

Menyetujui

TIM PENGUJI

Penguji

1. Wijianto, Ftr., M.Or

2. Farid Rahman, SST.FT., M.Or

3. Edy Waspada, S.Fis., M.Kes

Tanda Tangan

()

()

()

Mengetahui,

DEKAN FIK UMS

()

(Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes)

NIK/NIDN. 786/06 – 1711 – 7301

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 24 Januari 2019

Penulis,



Ni'matul Mu'allimah

J120150073

HALAMAN MOTTO

“Dan bagi setiap orang ada memiliki arah yang dituju ke arah mana dia menghadapkan wajahnya. Maka berlomba-lombalah kamu dalam berbuat kebaikan. Di mana saja kamu berada pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.” (Q.S Al Baqarah : 148)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sebuah karya sederhana ini akan saya persembahkan kepada:

- ❖ Allah Subhanahuwata'ala Rabb alam semesta alam yang telah memeberikan kesempatan penulis merasakan kehidupan yang bermakna dan kesehatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
- ❖ Rasulullah Muhammad shallallahu 'alaihi wasallam yang menjadi sebaik-baik suri tauladan, dan telah memperjuangkan Dien islam dengan sekuat tenaga sehingga cahayanya bisa sampai kepada penulis, dan memberikan pegangan jalan hidup yang lurus.
- ❖ Ibu dan bapak yang selalu ada untuk menjadi tempat keluh kesah penulis dan selalu memberikan dorongan baik finansial dan spiritual, memebri tauladan kepada penulis.
- ❖ Pembimbing Skripsi Bapak Wijianto, S.St., M.Or yang telah membimbinng, mengarahkan, dan memberi support hingga skripsi ini terselesaikan.
- ❖ Keluarga besar IMM FIK yang telah menjadi tempat penulis berproses selama 3,5 tahun di UMS tercinta ini.
- ❖ Keluarga besar Physio Adventure yang selalu menculik penulis untuk main dan menerapkan ilmu yang didapat dalam perkuliahan ke dalam masyarakat.
- ❖ Para sahabat HONG yang tulus ikhlas direpotkan penulis (Reda, Shobrina, Sukma, Kyky, Nuril, Yati, Silvia) dan budak cinta yang senantiasa menemani penulis dikala susah (Banun, Desy, Mida).
- ❖ Teman- teman tersayang Asrama Mu'allimat yang selalu memberi dorongan dan nasehat supaya penulis tidak patah semangat dalam mengerjakan skripsi.
- ❖ Bapak dan ibu dosen tercinta yang telah memberi ilmu yang bermanfaat selama kuliah.
- ❖ Almamater Universitas Muhammadiyah Surakarta

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Program 11+ *Exercise* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Atlet Sepak Bola “**. Diajukan guna melengkapi tugas-tugas dan demi melengkapi persyaratan untuk menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada semua orang yang terlibat dalam skripsi ini, semua merupakan atas izin Allah yang maha kuasa, semoga Allah membalas semua kebaikan kalian. Aamiin.

Harapan penulis, skripsi ini dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi para pembaca, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik atas kekurangan skripsi ini masih akan sangat membantu. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan banyak terima kasih. Jazzakumullah Khairan.

Wassalamu’alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 06 November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Tinjauan Teori.....	7
1. Definisi Sepak bola.....	7
2. Teknik Dasar Permainan Sepak bola.....	7

	3. Komponen Kebugaran Fisik dalam Sepakbola	8
	4. Motor Kontrol.....	9
	5. Keseimbangan	9
	6. Program 11+ Exercise	15
	7. Mekanisme Fisiologi Program 11+ Exercise untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis pada Atlet Sepak bola	17
	8. Instrumen Pengukuran	20
	C. Kerangka Berpikir.....	22
	D. Kerangka Konsep.....	23
	E. Hipotesa	23
BAB III	METODE PENELITIAN.....	24
	A. Jenis Penelitian.....	24
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
	C. Populasi dan Sampel	25
	D. Variabel Penelitian.....	26
	E. Definisi Konseptual	27
	F. Definisi Operasional	27
	G. Jalannya Penelitian.....	29
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
	A. Gambaran Umum	32
	B. Hasil Penelitian	33
	1. Usia responden	33

2. Frekuensi data sample penelitian	33
C. Uji Analisa data.....	34
1. Uji normalitas	34
2. Uji pengaruh	34
3. Uji beda pengaruh.....	35
D. Pembahasan	36
1. Pengaruh Program 11+ Exercise untuk meningkatkan keseimbangan dinamis tubuh pada atlet sepak bola	36
2. Pengaruh Kelompok Kontrol untuk meningkatkan keseimbangan dinamis tubuh pada atlet sepak bola	39
3. Perbedaan Pengaruh Program 11+ Exercise dan latihan strategi terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis pada atlet sepak bola	40
E. Keterbatasan Penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Simpulan	43
B. Implikasi	43
C. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Mekanisme Fisiologi Keseimbangan.....	20
Gambar 2.2	Star Excursion Balance Test (SEBT).....	21
Gambar 2.3	Kerangka Berpikir.....	22
Gambar 2.4	Kerangka Konsep.....	23
Gambar 3.1	Rancangan Penelitian.....	24

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Agenda kegiatan.....	25
Tabel 3.2	Skor Normal Pengukuran Star Exursion Balance Test	29
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden	33
Tabel 4.2	Frekuensi data sample penelitian Keseimbangan Dinamis (Star Exercusion Balance Test)	33
Tabel 4.3	Uji saphiro wilk test Star Exercusion Balance Test	34
Tabel 4.4	Uji Pengaruh Keseimbangan Dinamis dengan Star Exercusion Balance Test	34
Tabel 4.5	Uji beda Pengaruh Keseimbangan Dinamis dengan Star Exercusion Balance Test	35

ABSTRAK

Masalah yang sering terjadi pada atlet sepak bola adalah perubahan anatomis tubuh akibat perubahan fisiologis sehingga mengalami gangguan keseimbangan yang mengakibatkan atlet mudah jatuh dan dapat mengalami patah tulang. Pencegahan dapat dilakukan melalui latihan, salah satunya program 11+ *exercise*, yang dapat meningkatkan *propioseptif* dan *neuromuscular* yang akan diteruskan ke *nukleus vestibularis* di batang otak dan akan keluar ke *neuron motorik* otot ekstremitas dan badan akan seimbng pada tubuh. Untuk mengetahui pengaruh program 11+ *exercise* terhadap keseimbangan dinamis, penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan *pre-test and post-test two group control*. Banyak sampel dalam penelitian ini adalah 24 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kontrol yang diukur dengan *Star Excursion Balance Test* (SEBT). Terdapat pengaruh signifikan pada keseimbangan dinamis dengan *Paired t-Test p-value* = 0,000 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan keseimbangan dinamis pada atlet sepak bola.

Kata Kunci: Program 11+ *exercise*, Keseimbangan Dinamis, atlet sepak bola.

ABSTRACT

The problem that often occurs in soccer athletes is the anatomical changes of the body due to physiological changes so that balance disorders cause athletes to fall easily and experience fractures. Prevention can be done through training, one of them is the 11+ exercise program, which can increase proprioceptive and neuromuscular which will be forwarded to the vestibular nucleus in the brain stem and output or output to the motor neurons of the limb muscles and body in the form of balance in the body. To determine the effect of the 11+ exercise program on dynamic balance, this type of research uses the quasi experimental method with pre-test and post-test two group control. Many samples in this study were 24 people, the sampling technique used purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. The samples were divided into two groups, namely the treatment and control groups as measured by the Star Excursion Balance Test (SEBT). There is a significant influence on dynamic balance with Paired t-Test p-value = 0,000 so that it can be concluded that there is a significant effect of dynamic balance on soccer athletes.

Keywords: Program 11+ exercise, Dynamic Balance, soccer athlete.